



نوافذ رمضانية



إعداد: أحمد الشمري

أثبتت الدراسات الحديثة أهمية بعض أنواع الأطعمة في مكافحة الفيروسات وتقوية جهاز المناعة لدينا. خصوصا مع المواجهة الشاملة ضد فيروس كورونا (كوفيد-19). لذلك ينهات الكثيرون من أجل معرفة أبسط طرق الوقاية منه. لاسيما فيما يتعلق بالعادات المرتبطة بتناول الطعام. حيث يحتاج جسم الإنسان أكثر من أي وقت مضى إلى تغذية صحية وغنية بالفيتامينات والمعادن من أجل إبعاد شبح الأمراض والحفاظ على جهاز المناعة في الجسم وزيادته إن أمكن. وفي سبيل تحقيق ذلك نقدم لكم خلال شهر رمضان المبارك من خلال صفحة مطبخ 'الأنباء' مجموعة من الوجبات والنصائح الغذائية الصحية من فيتامينات والياف غذائية ومعادن وبروتين ومضادات أكسدة. مع مراعاة تزيين موائدنا بالعديد من أصناف الخضار والفاكهة المفيدة. إضافة إلى تناول ما لا يقل عن 8 أكواب ماء خلال الفترة من بعد المغرب إلى ما قبل الفجر إن أمكن.



الشييشي

يتميز بلونه الفريد من نوعه، والذي يتكون من البني في غالبه مع قاعدة صفراء ذهبية. ويتميز بقوام سميك وجاف قليلا مع طعم حلو ومهذب. إنه مثالي لك إذا لم تكن من عشاق الأطعمة الشديدة الحلاوة.

التمر رفيق مائدة رمضان

قال ﷺ: "بيت ليس فيه تمر جياع أهله"... حديث

نبوي اختصر فوائد التمر. لئماله من قيمة غذائية عظيمة

تجعله رفيق المائدة الرمضانية بمختلف أنواعها.

شوربة اللحم مع الأرز

المقادير:

- 8 أكواب من مرق اللحم
- نصف كوب أرز
- 1 صفار بيضة مخفوقة
- نصف كأس من الدقيق
- نصف كيلو غرام من اللحم

المفروم

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع المجفف
- ملح وبهار حسب الرغبة

طريقة التحضير:

- يسخن المرق في وعاء، ويسلق فيه اللحم والأرز ويرش الملح والبهار، ويترك الوعاء على النار حتى ينضج اللحم والأرز.
- يمزج الدقيق وصفار البيض والماء يصب تدريجيا في الوعاء ويحرك باستمرار، يترك الكل على نار قوية مدة ثلث ساعة ثم يرفع عن النار ويصّب في طبق عميق.
- تسخن الزبدة مع النعناع وتسكب على سطح الحساء ويقدم ساخنا.
- يقلب الخليط عدة مرات ويترك ليغلي 10 دقائق أخرى حتى يجهز.

سلطة الجرجير والباذنجان

المقادير:

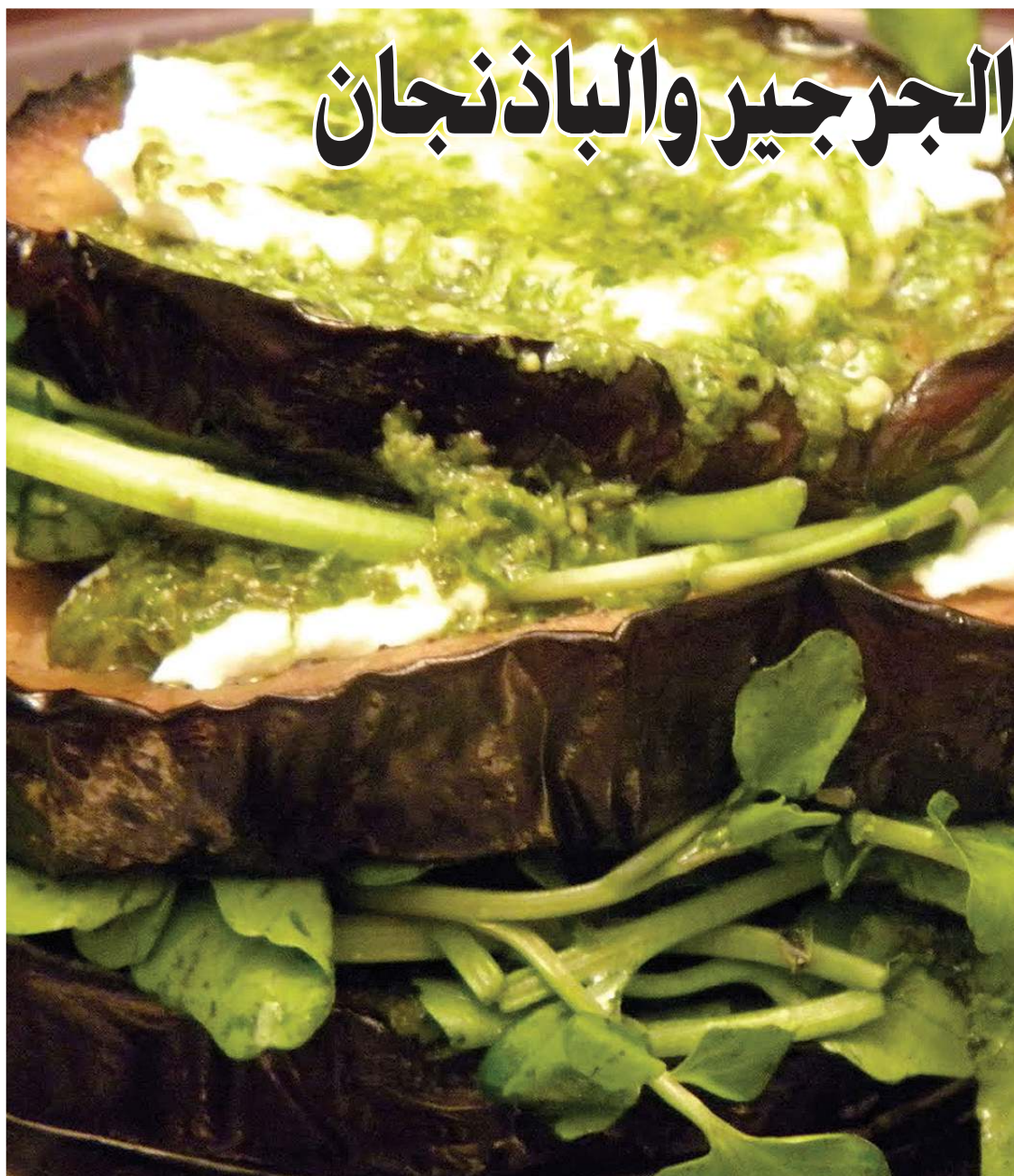
- حبة باذنجان كبيرة
- باقة جرجير أخضر
- فلفل أخضر أو أي لون

تفضلونه

- بقدونس مفروم
- أوريق نعناع
- عصير ليمون
- سماق
- ملح

الطريقة:

- قومي بتقطيع حبة الباذنجان الكبيرة إلى قطع صغيرة، وقطعي الفلفل إلى أعواد بالطول.
- ضعي المقلاة على النار وبعد أن يسخن الزيت أضيفي الفلفل حتى يذبل وأخرجيه.
- ضعي المقادير السابقة في طبق.
- أضيفي إليها النعناع والجرجير والبقدونس.
- تبلي الخليط ببعض الليمون والملح والسماق.



صب القفشة

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- ماء للعجن
- زعفران وماء ورد
- زيت للقلي
- مقدار من القطر (الشيرة)
- 1 كوب طحين أبيض
- 1 كوب طحين نخي
- 2 بيضة، 1 كوب زيت
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودر
- رشّة ملح، 1 علبة روب
- 1 ملعقة كبيرة هيل مطحون

الطريقة:

- تخلط المقادير الجافة ثم تخلط مع البيض والحليب والزيت والروب وتترك في مكان دافئ ليتضاعف حجمها.
- سخني الزيت في مقلاة، ثم صبي بواسطة ملعقة اكل في الزيت بهدوء حتى لا تتوسع بالانتفاخ وتحافظ على شكلها الدائري، حمري من الناحيتين. بعدما تعد صب القفشة، قلب بالقطر حتى تتشرب الشيرة وترفع في طبق التقديم.

فوائد الشمام

يمكن تناول الشمام كغذاء مغذي ومقاوم لارتفاع ضغط الدم ولتخفيف الوزن كما يمكن تناوله كعصير مع قليل من العسل وتصنع منه مرببات. تناول الشمام بشكل علاجا ممتازا للإمساك إذا أخذ على الريق لأن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدار الأمعاء، كما أن وضع شرائحه على الجلد المتجعد يكسبه نضارة ولبونة، وهو مفيد لمعالجة التهابات الجلد ويستفاد منه في التجميل كعلاج للأورام الجلدية. وينقي ماء الشمام من الكلف والنمش. للشمام فوائد عديدة لإدرار البول وهو ينقي الدم ويساعد في علاج أمراض الكلى والنقرس ويقاوم مرض البواسير.



فوائد اللوز

ويحتوي اللوز على قيمة غذائية عالية وله فوائد كثيرة ويدخل الزيت المستخرج من اللوز الحلو في صناعات تجميلية وصيدلانية فهو يطري ويقوي الجلد الجاف ويهدئ الحكة ويسرع في شفاء الأمراض الجلدية والحروق السطحية ويسكن آلام الأذن الوسطى ويرمم غشاء الطبل إضافة إلى استخدامه في المعاجين العطرية والروائح والحلويات والساكر ويمكن أن يؤكل طازجا أخضر وناضجا. ويسهم تناول ثمرة اللوز في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ولبذورها الحلوة آثار مسكنة ومهدئة وملينة وهي مضادة للتشنج ولالانيميا (فقر الدم) ومرممة للنقص المعدني في الجسم وتساعد على النوم الهادئ.